





муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №38 имени гвардии полковника Косырева М.И.»  
городского округа Самара

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО учителей начальных классов Руководитель ШМО  Кашковская М.В./ Протокол № 1 от 23.08.2023г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместителем директора школы по УВР  /Филатова Г.Ф./ 25.08.2023г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директором МБОУ Школы № 38 г.о.Самара  /Ерисова И.В./ Приказ № 204-од от 29.08.2023г.</p> 
--	--	---

## Рабочая программа внеурочной деятельности

### «Динамическая пауза»

**Направление:** спортивно - оздоровительная деятельность

**Возраст детей 6-8 лет**  
**Срок обучения 1 год**

Составитель:  
учитель начальных классов  
Крючкова Н.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человеческая личность — это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и др.)

На основании изложенного определена главная цель курса «Динамические паузы в начальной школе» — всестороннее развитие личности на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности младшего школьника.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные (динамические) часы.

Программа по предмету «Динамическая пауза» для учащихся первых классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Первые годы человека являются фундаментом для его последующего развития в физической, социальной, эмоциональной и познавательной сферах. Многие дети, которые приходят сегодня в школу, уже умеют читать, считать, писать, сидеть, но у них нет устойчивого навыка этих действий. Чем младше школьник, тем сильнее у него выражена потребность в движении, и длительное статическое напряжение, связанное с учебным трудом, неизбежно ведет к утомлению в центральной нервной системе, и как факт, навык, сформированный в состоянии утомления, не будет отличаться точностью.

Методы и средства, используемые в учебно-воспитательном процессе младших школьников, должны быть адекватны как целям общества, так и целям развития учащихся. Особую актуальность, как доказано фундаментальными исследованиями в области педагогики, методики обучения и воспитания, представляет подвижная игровая деятельность, с помощью которой осуществляется возрастная преемственность при переходе из дошкольного детства в школу, создается благоприятная атмосфера учебно-воспитательного процесса в начальной школе, активизируются умственные силы ребенка, необходимые для формирования учебной деятельности.

Учащиеся первого класса требуют к себе особого внимания. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, опираясь на дошкольный опыт детей, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики. Подвижная игра также

является лучшей формой физического воспитания в младшем школьном возрасте, когда кроме развития физических качеств, с ее помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес детей к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний.

Воспитание младших школьников невозможно без использования средств подвижной игровой деятельности, поэтому программой предлагаемого курса предусмотрено включение в учебно-воспитательный процесс начальной школы подвижных игр с дидактической направленностью.

Применяя игровой метод, необходимо учитывать, что учащиеся начальной школы ещё плохо контролируют свои силы. Поэтому важно не допускать переутомления учащихся, направляя их действия, контролируя нагрузку. Уроки курса должны формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки при обучении школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам.

**Курс «Динамическая пауза» осваивается на принципах:**

- реализации потребности детей в двигательной активности,
- учета специфики двигательных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ

**Целью занятий «Динамическая пауза»** является снятие у учащихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием предмета дисциплины «Динамические паузы», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Реализация цели программы внеурочной деятельности соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Результатом освоения курса «Динамическая пауза»** является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и

социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Динамическая пауза» с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Программа «Динамическая пауза» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в плане образовательных учреждений. «Динамическая пауза» изучается в первом классе начальной школы в объеме 66 ч (2 часа в неделю).

Содержание занятий «Динамическая пауза» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### Тематический план

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Знакомимся с Физкультушей.</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
	<b>Разучивание комплекса утренней зарядки.</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
1.	Радость. Будильник.	1		1
2.	Мельница. Гармошка.	1		1
3.	Змея. Внимание.	1		1
4.	Капелька. Герои.	1		1
5.	Поклоны. Ласка.	1		1
6	Королевство кривых зеркал.	1		1
	<b>Осанка. Основные положения головы, рук, туловища, ног.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
7.	Будь внимательным. Затейники.	1		1
8.	Сделай фигуру. Узнай по голосу.	1		1
9.	Вершки и корешки. На посту.	1		1
10-11.	<b>Ходьба. Разучивание различных видов ходьбы. Ходьба с различными предметами.</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
12.	<b>Упражнения на релаксацию</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Малоподвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
13.	Свати. Верёвочка.	1		1
14.	Джек-Кенпон (камень-ножницы-бумага). Настроение.	1		1
15.	Бедный котёнок. Воробушек, чирикни!	1		1
16.	Цапля. Пять имён.	1		1

	<b>Играем с Физкультошей. Строевые упражнения.</b>	<b>16 6</b>	<b>0 0</b>	<b>16 6</b>
17.	Игровые упражнения. Быстро встать в колонну. Два и три.	1		1
18.	Игровые упражнения. Построй круг! Хоровод.	1		1
19.	Игровые упражнения. Путешественники. Что изменилось?	1		1
20.	Подвижные игры. Развернём круг. К своим флажкам!	1		1
21.	Подвижные игры. Мышеловка. Покажи ленту.	1		1
22.	Подвижные игры. Успей убежать. Воротики.	1		1
	<b>Бег. Физические упражнения с предметами.</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
23.	Игровые упражнения. Передал - садись. Брось-поймай!	1		1
24.	Игровые упражнения. Мяч в корзину. Займи свободный кружок.	1		1
25.	Игровые упражнения. Успей поймать!	1		1
26.	Подвижные игры. Мяч в воздухе. Передача мяча в колонне.	1		1
27.	Подвижные игры. Кого назвали - тот и ловит. Передача мяча по кругу.	1		1
28- 29.	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	<b>Подвижные игры для развития общей выносливости</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
30.	Гуж. Кто дальше.	1		1
31.	Шаг в шаг. Морской бой.	1		1
32.	Поезд в туннеле. Салка с мячом.	1		1
	<b>Закаляемся с Физкультошей</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
33.	<b>Физические упражнения без предметов</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>Упражнения на дыхание</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
34.	Маятник. Китайский болванчик.	1		1
35.	Оглянись.	1		1
	<b>Равновесие</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>
	<b>Игровые упражнения</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
36.	Разойдись – не упади. Канатоходец.	1		1
37.	Кто дальше не уронит? Шагай через кочки.	1		1
38.	Через холодный ручей. Донеси мешочек.	1		1
39.	Ловкий шофёр. Переправа.	1		1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
40.	Паук и мухи. Не оставайся на полу.	1		1
41.	Стой! Совушка.	1		1
42.	Кто раньше дойдёт до середины?	1		1
43.	Ловишка на одной ноге.	1		1
	<b>Подвижные игры для развития статического и динамического равновесия</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
44.	Сигнал. Спуск шеренгами.	1		1
45.	С горки через ворота.	1		1
46.	Космонавты.	1		1
47.	Сороконожка	1		1
	<b>Подвижные игры для развития координации</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>

	<b>движений</b>			
<b>48.</b>	Нос, нос, лоб. Хитрая лиса.	1		1
<b>49.</b>	Ловкие ребята. Все к своим флажкам.	1		1
<b>50.</b>	Чей отряд соберётся быстрее	1		1
	<b>Соревнуемся с Физкультошей</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
	<b>Лазание, перелазание</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
	<b>Игровые упражнения</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>51.</b>	С мячом под дугой. Переползи – не урони.	1		1
<b>52.</b>	Кто быстрее к флажку? Котята и щенята.	1		1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>53.</b>	Перелёт птиц. Ловля обезьян.	1		1
<b>54.</b>	Пожарные на учении. Белка в лесу.	1		1
<b>55.</b>	Кошка и мышка.	1		1
	<b>Прыжки</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
	<b>Игровые упражнения</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>56.</b>	Добеги и прыгни. Спрыгни и повернись!	1		1
<b>57.</b>	С кочки на кочку. Попрыгунчики.	1		1
<b>58.</b>	Лягушки на болоте.	1		1
<b>59.</b>	Пингвины с мячом.	1		1
<b>60.</b>	Не наступи.	1		1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
<b>61.</b>	Удочки.	1		1
<b>62.</b>	Лягушата и цапля.	1		1
<b>63.</b>	Волк во рву.	1		1
<b>64.</b>	Не попадись.	1		1
<b>65.</b>	Воробьи и кошка.	1		1
<b>66.</b>	Не намочи ног.	1		1

### Содержание программы

В первом классе работа по курсу «Динамические паузы в начальной школе» проводится под общей темой «Физкульт-Ура! Начинается с утра!».

В 1 четверти ученики знакомятся с Физкультошей, который научит детей элементарным упражнениям для формирования правильной осанки, расслабления, покажет пальчиковые малоподвижные игры.

Во 2 четверти — школьники вместе с Физкультошей учатся играть, а также придумывать комплексы утренней гимнастики.

В 3 четверти дети знакомятся с закаливанием.

4 четверть подводит итоги знакомства с Физкультошей, который организывает соревнования по видам движений на «Призы Физкультоши».

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

По окончании изучения курса «Динамическая пауза» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Познавательные УУД:**

- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

#### **Коммуникативные УУД:**

- Ориентация на партнера по общению.
- Умение слушать собеседника.
- Умение договариваться, находить общее решение,
- Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов,
- Умение с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.
- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.
- Эмоционально -позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- Учет разных мнений и умение обосновать собственное.

#### **Регулятивные УУД:**

- Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.
- Составление последовательности действий.
- Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное,

эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Список литературы:**

- А.П. Матвеев. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва Просвещение 2011
- Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011
- А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья, учащихся в учебном процессе.
- В.И. Ковалько Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы, Москва, Вако, 2009
- Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, Москва, Вако, 2010